

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY (25-31.05.2024 R.)

Sobota 25.05.2024 r	Niedziela 26.05.2024	Poniedziałek 27.05.2024	Wtorek 28.05.2024	Środa 29.05.2024	Czwartek 30.05.2024	Piątek 31.05.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser biały 100 g Ogórek kiszony 100g Pomidor 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane z mlekiem 200g Ogórek 100g, papryka czerwona 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka szynka z indyka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Papryka czerwona 100g, szczypiorek 5g Połędwica sopocka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmienne na mleku 200g sałatka warzywna z kurczakiem 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Brokuł gotowany 100g, pomidorki koktajlowe 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	<b>ŚNIADANIE ALERGENY:</b> Ryż basmati na mleku 200g Pomidor 100g, Sałata lodowa 10g Paszтет mięsny min. 80 % mięsa 80g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane na mleku 200g ogórek małosolny 60g, papryka 60g Połędwica z piersi kurczaka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Kluski lane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem 60g Pomidor 100g, sałata 10g serek wiejski 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g z borówką (50g) (7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Kiwi 100g+ gorzka czekolada (20g)	<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń jaglany 150g	<b>II ŚNIADANIE</b> Jabłko 100g, (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> Ciastka maślane 50g (1, 7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Sok przecierowy marchwiowo-bananowy (200g) (9)	<b>II ŚNIADANIE</b> Kanapki z pastą z fasoli <del>logórką</del> <del>szwyzym</del> 2szt (1.7)
<b>OBIAD</b> Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g Indyk w sosie koperkowym 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plastrach z sosem vinegret 170g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem pełnoziarnistym, marchewką i natką pietruszki 400g Ryż naturalny brązowy 200g Schab pieczony z ziołami polany sosem warzywnym 140g kapusta zasmażana 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa bez mąki i śmietany z ziemniakami 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Kasza pęczak 200g Surówka z marchewki, jabłka, selera z orzechami 150g Kompot 200 ml (1, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa fasolowa bez boczku i bez mąki 400g Pierogi z mąki pszennej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i vinegretem 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa brokułowa bez mąki i śmietany z grzankami 400g Ziemniaki gotowane 300g z jajem sadzonym (2szt.) Sałata z jogurtem naturalnym (100g) Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa bez mąki z makaronem pełnoziarnistym 400g Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z <del>ryżem</del> <del>z ziemniakami</del> 400g Ziemniaki 300g Filet z ryby smażony 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot 200 ml (1, 3, 9)
<b>Podwieczorek</b> Chałka z kruszonką 80g (1,7)	<b>Podwieczorek</b> Kefir 150g + truskawki świeże (100g) (7)	<b>Podwieczorek</b> Melon 150g	<b>Podwieczorek</b> Wafle ryżowe z brązowego ryżu z dżemem niskosłodzonym 100g	<b>Podwieczorek</b> Banan 100g	<b>Podwieczorek</b> Serek homogenizowany 150g (7)	<b>Podwieczorek</b> arbuz 200g
<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Połędwica wieprzowa luksusowa 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Pomidor 100g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Rzodkiewka 100g, ogórek kiszony 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta twarogowo-jajeczna 100 g Pomidor 100g, roszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7,9)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka szynka wieprzowa 60g ogórek 100g, Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (1, 3)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser biały 100g Rzodkiewka 100g, szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Jajko gotowane 50g szynka wiejska 40g, pomidor z natką pietruszki (100g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3,7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, papryka zielelona 100g ser żółty 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7, 9)
K: 2341.8/B: 120.9 T: 79.2/WP: 283.2 F: 41.7/WW: 28.7	K: 2357.6/B: 101.2 T: 77.3/WP: 290.0 F: 43.9/WW: 29.3	K: 2377.9/B: 102.7 T: 78.2/WP: 291.5 F: 48.1/WW: 29.8	K: 2345.7/B: 95.1 T: 81.9/WP: 287.7 F: 35.2/WW: 29.2	K: 2393.2/B: 100.8 T: 81.2/WP: 294.8 F: 47.1/WW: 29.8	K: 2343.2/B: 94.7 T: 81.4/WP: 293.9 F: 48.7/WW: 29.6	K: 2394.4/B: 96.0 T: 75.5/WP: 304.8 F: 47.4/WW: 31.1

**Każde danie może zawierać śladowe ilości każdego z alergenów, który znalazł się tam w sposób przypadkowy, np. procesie produkcji.**

Składniki dań wraz z recepturami dostępne są u dietetyka szpitala.

#### **ALERGEALERGENY:**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne,
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne,
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio o spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.